योग-चिकित्सा

नीरोग रहनेके सरल उपाय

प्रकाशक :—

श्री दिगम्बर जैन युवक समिति

कलकत्ता।

मिलनेका पता-

श्री महावीर पुस्तकालय

दिगम्बर जैन भवन—कलकत्ता।

प्रथम वार—१०००] १९४५ [मूल्य सदुपयोग

। युद्धको छिड़े
के कारण रद्दी
। बांधनेके लिये
ोंके ढेरमें मुझे
उठाकर पढ़ना
छपाकर प्रका-
े बड़ा कौतूहल
बल इच्छा हुई ।
ः सत्य पाया ।
है। आशा है

जिनके हाथमें यह पुस्तक पहुँचेगी वे इससे लाभ उठावेंगे। मैं पुनः उनसे नम्र निवेदन कर देना चाहता हूँ कि इस लेखको २-२ बार पढ़कर मनन करें और फिर धैर्यपूर्वक इसका प्रभाव देखें।

अंतमें इस लेखके अज्ञात लेखक महानुभाव और उस बिना नाम की पत्रिकाके संपादक और प्रकाशक महानुभावोंका मैं अत्यन्त कृतज्ञ हूँ और उनके नामादि अज्ञान होनेके कारण बिना उनकी अनुमति लिये प्रकाशित करनेके लिये क्षमा प्रार्थी हूँ।

१६४/१ चितरंजन एवेन्यू
कलकत्ता
२२।३।४५

रतनलाल झांझरी

ॐ

योग-चिकित्सा

——::✱✱::——

निरोग रहनेका सरल उपाय
और
समस्त रोगोंका सहज इलाज

परमात्मस्वरूप मनुष्य तनधारी दिव्य मूर्तियो ! तुम जानते हो कि तुम सर्वशक्तिमान हो, तुम अपने केवल एक संकल्पके बलसे जो चाहो सो कर सकते हो। तुम बलवान, स्वस्थ और तेजस्वी होनेके प्रकृत अधिकारी हो, तुम ऐसा क्यों कहते हो कि मैं वृद्ध हूँ, निर्बल हूँ, दुःखी हूँ। यह निर्बलता छोड़ दो और आज ही कायरताको लात मारकर उसे हृदयसे बाहर कर दो। इसी क्षणसे अपनी कायरता और दीनताको अन्तिम नमस्कार करो और ओंकारकी गर्जना करके कहदो कि मैं सत्स्वरूप हूँ, बलवान हूँ, अपने शरीरका स्वामी हूं और मैं अपने शरीरको जैसा चाहूँ वैसा बनानेमें समर्थ हूँ।

हाँ ! यथार्थमें ही तुम समर्थ हो। तुम कहोगे कि मैं अज्ञानी हूँ। मेरी इच्छा-शक्ति निर्बल है, मेरा चित्त अस्थिर है, परन्तु मैं कह सकता हूं कि यह तुम्हारा केवल भ्रम है केवल प्रलाप है, जागो,

उठो और मोह निद्राको त्याग दो अपने मूल स्वरूपका विचार करो। तुम बलवान हो, स्वतन्त्र हो। अपने मनमेंसे सब तरहकी शंकाओं को निर्मूल कर डालो। "यदि मैं ऐसा होता तो" इस वाक्यके "यदि और तो" ये शब्द तुम्हारी सामर्थ्यको ठंडा कर देते हैं, तुम्हें बलहीन बना देते हैं और अधिकारभ्रष्ट कर देते हैं।

अब कब तक दुखी रहोगे? तुम कहोगे कि हम दुःखसे तो उकता गये हैं परन्तु उससे मुक्त होनेका उपाय क्या है! हम कहते हैं, उपाय स्वयं तुम्हारे हाथ ही में हैं, तुम स्वाधीन हो, तुमको कोई बांध या छोड़ नहीं सकता यदि तुम अपनी स्वाभाविक शक्तियोंको उपयोगमें लाना सीखोगे तो बातकी बातमें पूर्ण स्वाधीन या सुखी हो जाओगे।

वह शक्ति कौनसी है

तुम पूछोगे कि वह शक्ति कौनसी है? कैसी है? हम उसे किस प्रकार पहिचान सकते हैं, उसे किस प्रकार अधिकारमें लाकर उससे अपनी इच्छानुसार काम ले सकते हैं। वह शक्ति स्वतः तुम्हारे शरीरमें स्थित है और उसके द्वारा ही तुम्हारे शरीरके सब कार्य होते हैं परन्तु तुम उसे पहिचानते नहीं हो। अपने शरीरकी जांच करो। वह किन पदार्थोंका बना हुआ है। तुम कहोगे कि अस्थि, रुधिर त्वचा और मांसका। यह ठीक है, परन्तु उससे अधिक गहरा विचार करो, अधिकाधिक बारीकीसे देखो और सूक्ष्म दर्शक यन्त्रकी सहायता लो। इस यंत्र द्वारा रुधिरकी एक बिन्दुकी अथवा

वीर्यके एक छोटेसे छोटे कणकी परीक्षा करो। तुमको दिखाई देगा कि उसमें असंख्य जीवन तत्व हैं, रुधिर और वीर्य्य केवल जड़ पदार्थ नहीं है। ये केवल रासायनिक पदार्थोंके संयोगसे ही नहीं बने हैं वरन् इनमें चेतन भी है। प्रत्येक रुधिरके अणुमें चेतन है। इस प्रकार तुम्हारा सारा शरीर जीवन तत्वोंसे बना हुआ है। ये जीवन तत्व, ये सब परमाणु पृथक पृथक नहीं हैं, इन असंख्य तत्वोंकी एकता होनेसे ही एक जीवित शरीर बनता है। इसी प्रकार प्राणी, वनस्पति और जिनको हम सामान्य भाषामें जड़ पदार्थ कहते हैं उन सबमें जीवन तत्व संकलित रहते हैं। इन सब तत्वोंको नियममें रखने वाली एक चामत्कारिक शक्ति प्राणी मात्र और पदार्थ मात्रमें रहती है और वह प्राण है। इसी प्राणके बलसे सब जीवन तत्व नियंत्रित और संगठित रहते हैं। प्राणका अर्थ आत्मा या वायु नहीं करना चाहिये। आत्मा तुम्हारा मूल स्वरूप है और वह प्राण तथा दूसरी सर्वशक्तियोंका स्वामी है। आत्मा जब देहसे जुदा हो जाता है तब देह में प्राणकी आवश्यकता नहीं रहती और वह शीघ्र ही विश्वके सर्व-व्यापी प्राण समूहमें मिल जाता है। प्राणका अंकुश दूर होते ही शरीरके सारे जीवन तत्व पृथक पृथक हो जाते हैं और कुछ कालमें पंच महाभूतमें मिलकर नवीन शरीरकी रचना करनेमें लग जाते हैं।

अभी हम कह चुके हैं कि प्राण एक महान शक्ति है। उसे कोई कोई विद्युत शक्ति कहते हैं। कोई कोई उसे और सुधार कर Human Electricity अर्थात् मानुषी विद्युत शक्ति कहते हैं। कितने ही विद्वान उसे Megnetism अथवा आकर्षण शक्ति भी कहते

हैं। परन्तु हमारी समझमें उसका वास्तविक नाम क्रिया शक्ति है। उसको चाहे जिस नामसे पुकारो या कहो परन्तु यह तो सभी स्वीकार करेंगे कि वह एक महान शक्ति है। मनुष्य, प्राणी और पदार्थ मात्रमें वह गुप्त रीतिसे स्थित है। संक्षेपमें कहें तो वह पवन, पानी और सूर्य किरणों आदि सबमें है। सम्पूर्ण विश्व उससे व्याप्त है। विश्वमें इस शक्तिका अटूट खजाना है। यह सब शक्ति तुम्हारी निजकी है। तुम इस शक्तिको प्रकृतिसे जितनी खींच सको उतनी खींचो और अपनेको बलवान तथा तेजस्वी बनाओ। वास्तवमें तुम सब समृद्धियोंके मालिक हो, दरिद्र तथा दुःखी तो तुम अपने हाथसे बनते हो।

सामान्य देनगियां

तुम निश्चय पूर्वक मानते हो कि प्रकृति बड़ी ही दयालु है। उसने मनुष्यके यावत आवश्यकीय पदार्थ जगतमें जहां तहां भर रक्खे हैं। जिसके बिना थोड़े ही घंटोंमें मनुष्यका गला सूख जाता है और उसके बिना असह्य वेदना होती है, ऐसा परमावश्यक पदार्थ जल कहां नहीं मिलता ? सहाराके सूखे तथा निर्जन मरुस्थलमें भी उसने हरित भूमि (Oasis) की रचना की है वहां भी मीठे पानीका निर्मल झरना अपनी भाषामें परमेश्वरकी सिखाई हुई कविताका गान करता हुआ बहता है। धूप और गर्मीसे दुःखित पथिक उस झरनेके शीतल जलको पीता और वृक्षोंकी घनी छायामें बैठकर विश्राम करता है। पानीसे भी आवश्यक वायु है। जलके

बिना कुछ घण्टों तक मनुष्य जीवित भी रह सकता है परन्तु वायुके बिना तो पलभर भी जीना कठिन है। अब आप बतलावें कि ऐसा कौन स्थान है जहां वायु नहीं है? यह दोनों बातें तुम्हें क्या शिक्षा देती हैं? यही कि मनुष्यकी आवश्यक वस्तुएं उसके निकट हैं। प्रकृतिने उन्हें दूर खोजने जानेकी आवश्यकता नहीं रखी। यदि हम विश्वके स्वाभाविक नियमोंका परिशीलन करें तो हमें विदित होगा कि यह नियम अन्धोंको भी दिखाई दे जाय ऐसे मोटे मोटे अक्षरोंमें जहां तहां लिखा हुआ है। जब ऐसा है तो मनुष्यको व्याधियोंको निर्मूल करनेके लिये जंगलोंमें जड़ी बूटियोंके ढूँढ़नेको जानेकी क्या आवश्यकता है? वह विषके समान कड़वी, औषधियें क्यों पिये? किसलिये वैद्य और डाक्टरोंको मुंह मांगे दाम दे और उनकी खुशामद करे? सच तो यह है कि प्रकृतिने मनुष्यको क्षुद्र नहीं बनाया वह स्वयं अपनी ही अज्ञानताओंके कारण क्षुद्र बन रहा है और दुःख पाता है।

कुछ स्वाभाविक उपाय

छोटा सा बालक जब भूखा होता है तब रोने लगता है। कुत्ते को या अनजान मनुष्यको देखकर चीख मारता है या आप ही आप उससे दूर हटने लगता है। इसका कारण क्या है? प्रकृतिने उसे आत्म-संरक्षण करनेकी बुद्धि दी है। अतः अपनी बुद्धिके अनुसार उसे जो कुछ भयंकर या भयप्रद प्रतीत होता है उससे वह भली भांति बचने और दूर रहनेका प्रयत्न करता है! जिस प्रकृतिने बालकों तथा

सब प्राणियोंको आत्म-संरक्षण करनेकी बुद्धि दी है वही प्रकृति लग-भग सब प्राणियोंको नाना प्रकारकी व्याधियोंसे बचानेके उपायोंकी पूर्ति करती है। पशु जब बीमार होते हैं तब वे भूखे रहते हैं। उपवास करनेसे व्याधि स्वाभाविक रीतिसे घटती है। इस बातको हमारे भारतीय विद्वान पहिलेसे ही कहते आये हैं। अब यूरोप और अमेरिकाके विद्वान भी इस बातको मानने लगे हैं। पशुओंको यह नियम सृष्टिके आरम्भसे ही ज्ञात है। मनुष्यका उदाहरण लो। जब हमें कहीं चोट लग जाती है तब हम उस जगह पर हाथ फेरते हैं अथवा फूँक मारते हैं। पेटमें दर्द होता है तब पेट पर हाथ फेरते हैं इस प्रकारसे हम अपने शरीरकी एक गुप्त शक्तिको काममें लाते हैं भेद केवल इतना ही है कि हमें उस शक्तिका ज्ञान नहीं होता।

शक्तिका आकर्षण

इतने विवेचनसे तुमको यह स्पष्ट रीतिसे समझमें आगया होगा कि तुम्हारा शरीर तथा उसके आस पासका सारा जगत एक अद्भुत शक्तिसे व्याप्त है। तुम्हें यह भी मानना पड़ेगा कि इस शक्तिके द्वारा प्रत्येक व्याधिका निवारण हो सकता है। तुम कहोगे कि प्रत्यक्ष देखे बिना हम नहीं मान सकते, परन्तु हम कहते हैं कि तुम बिना देखी हुई कई बातें मानते हो तब यह एक और मान लो। यदि कुछ समय तक यह बात सत्य है ऐसा विश्वास करके तुम इसका प्रयोग करोगे तो इच्छित प्रत्यक्षानुभव भी तुम्हें प्राप्त हो जायगा। अतः अब तुम्हें यह स्वीकार करना ही पड़ेगा कि तुम्हारा शरीर और सम्पूर्ण

जगत एक परम शक्तिसे भरपूर है और यदि तुम किसी प्रक्रिया द्वारा इस शक्तिको अपने शरीरमें भर सकोगे तो तुम बातकी बातमें सम्पूर्ण व्याधियोंसे मुक्त हो जाओगे। तुम्हारा रुधिर धमनियोंमें तेजीसे बहने लगेगा। तुम्हारा मन्द पड़ा हुआ हृदय चञ्चल हो उठेगा, तुम्हारे निस्तेज नेत्र चमकने लगेंगे और तुम्हारी मन्द जठराग्नि वैश्वानरके रूपमें प्रकट होगी। तुम एक अपूर्व बलका अनुभव करोगे और जीवनका सच्चा आनन्द लूटोगे। तुम जिससे मिलोगे उसे ही अपनी शक्तिसे पराजित कर डालोगे। मैं कहता हूँ केवल इतना ही नहीं इससे सैंकड़ों गुनी सफलताएँ प्राप्त कर सकोगे। केवल विश्वास रखो। आत्मश्रद्धा रखो। और इस लेखमें बताई हुई क्रियाओंको आचारमें लाओ।

तुम्हारे आस पास वायु है और तुम्हारी जीवन क्रियाको परि-चालित करनेके लिये तुम्हारे फेफड़ोंमें उसकी आवश्यकता है परन्तु यदि तुम नाक बन्द करके बैठ रहोगे तो क्या वह अमृत वायु तुम्हारे शरीरमें प्रवेश कर सकेगी ? नहीं। तुमको इच्छा शक्तिके बल द्वारा नाकके द्वारोंको खोलना पड़ेगा और फेफड़ोंको खाली करना पड़ेगा, जिससे वायु अपने आप ही तुम्हारे शरीरमें प्रवेश करेगी। इस विश्व में अनन्त शक्ति भरी हुई है और तुम शक्ति समूहके बीच बैठे हो। अब तुम्हें केवल इच्छा शक्तिका उपयोग करना सीखना है। इच्छासे उस शक्तिको शरीरमें खींचना सीखो वह तुम्हारी आज्ञाके वशमें है। तुम ऐसा अनुभव करो कि वह अनन्त शक्ति मेरे शरीरमें प्रवेश कर रही है, मेरे शरीरके अवयव उससे पूर्ण हो रहे हैं और उससे नये

रजः कण बन रहे हैं। बस इतनी इच्छा दृढ़तापूर्वक करो और फिर क्या चमत्कार होता है उसे देखो।

मनोबल की महिमा

तुम मनोबलका प्रभाव जानते हो? न जानते हो तो अब जान लो। तुम्हारे हाथ पैरके स्नायुओंमें शक्ति है, तुम भारी वजन उठा सकते हो और दस मील चल सकते हो इससे तुम यह मानते होगे कि यह बल हमारे स्नायुओंका है। नहीं, उसमें अधिकांश बल तुम्हारे मनका है, स्नायुओंका बल केवल इतना ही है कि तुम्हारे मनकी आज्ञाके अनुसार कार्य करदें। एक उदाहरण लो। तुम दस मील चलकर आये हो, इसलिये थक गये हो, इसी समय यदि कोई तुम्हें ऐसा समाचार सुनावे जिससे तुम उत्तेजित हो उठो और तुमको वीस मील और चलनेकी आवश्यकता प्रतीत होने लगे तो तुम उठकर खड़े हो जाओगे और चलना प्रारम्भ कर दोगे। तुम इस धुनमें बीस मील चले जाओगे और तुम्हें कुछ भी थकावट न मालूम होगी। जब तुम्हारे यहां किसीका विवाह होता है या जब कोई बीमार पड़ता है तब तुम मनकी उत्तेजित अवस्थामें प्रतिदिन बेशुमार चलते फिरते हो परन्तु क्या तुम्हें उस समय श्रम प्रतीत होता है? एक सिपाही ज्वरसे पीड़ित पड़ा हुआ है। ऐसी स्थितिमें युद्ध आरंभ होता है और रणवाद्य बजने लगते हैं उनका स्वर कानोंमें पड़ते ही उस सिपाहीमें वीरत्व आ जाता है। इस वीरत्वके आवेशसे ज्वर एकदम उतर जाता है और वह पागलके समान रण-क्षेत्रकी ओर दौड़

जाता है। यह बल किसका है? मनका या शरीरका? शरीरके ऊपर मनका पूर्ण अधिकार है इस बातको सभी मानते हैं जब तुम क्रोधित होते हो तब तुम्हारे नेत्र लाल हो जाते हैं। जब तुम भययुक्त होते हो तब तुम्हारा मुख मलिन पड़ जाता है। तुम निद्रित अवस्थामें हो और स्वप्नमें किसीके साथ लड़ते हो तो कभी कभी तुम बोल उठते हो और हाथ पैर फेंकने लगते हो। स्वप्नमें काम-वश होनेसे वीर्य स्राव हो जाता है। इन सब बातोंसे यही सिद्ध होता है कि शरीर पर मनका बहुत बड़ा प्रभाव है। कसरत सिखानेवाले उस्ताद उपदेश दिया करते हैं कि शरीरको दृढ़ करनेवाली कसरत करते समय मनको भी कसरतमें लगाना चाहिये। मैं बलवान होता जाता हूं ऐसी भावना करनी चाहिये। अन्यथा कसरतसे कुछ लाभ नहीं होगा। इससे भी मनका शरीरपर पड़नेवाला प्रभाव सिद्ध होता है। यदि तुम्हें इस लेखमें बतलाई हुई गुप्त क्रियाओंसे लाभ उठाना हो तो तुम इन दो उपयोगी और कार्यमें लाने योग्य सिद्धान्तों को स्वीकार करलो।। एक तो तुम्हारा मन बहुत सामर्थ्यवान है और दूसरे तुम्हारे मनका तुम्हारे शरीरपर पूर्ण अधिकार है। इन दोनों सिद्धान्तोंको स्वीकार करके आगे बढ़ो। इनका अनुभव करो और प्रयोग करके देखो। प्रयोग करनेमें यदि वे झूठे प्रतीत हों तो फिर उनको अवश्य फेंक देना।

मनकी क्रिया के आधारपर उसके दो विभाग

तुम्हारे मन तो एक ही है और वह विभक्त भी नहीं हो सकता

है तो भी मानुष शास्त्री मनके द्वारा होनेवाली भिन्न २ क्रियाओं और व्यापारोंको लक्ष्य करके उसे (Subluminal mind) और (Subconsciouus mind) ये दो नाम देते हैं। महासागरका पानी तो सर्वत्र एकही है परन्तु भिन्न २ देशोंके समीप आनेसे उसके अलग अलग नाम पड़ जाते हैं जैसे भूमध्य समुद्र, लाल सागर इत्यादि हमें इस समय मानस शस्त्रियोंके द्वारा मनोव्यापारोंके आधारपर किये गये सूक्ष्म कारणोंके जाननेकी आवश्यकता नहीं हैं परन्तु हम उसके सीधे और सरल दो विभाग करते हैं—एक आंतरिक क्रियाओंको करने वाला और दूसरा बाहरकी क्रियाएं करनेवाला। बाहरकी क्रियाएं करने वाला मन (Objective mind) विचार करता है, तर्क करता है, अनुमान करता है सिद्धान्त नियत करता है और उन्हें सिद्ध करता है तथा हाथ पैर आदि शरीरके सब अवयवोंके स्नायुओं को गति देता हैं। आन्तरिक क्रियाएं करने वाला मन (Subjective mind) संस्कारको, सिद्धान्तको ग्रहण करता है। आवश्यक्ता पड़ने पर उन्हें भण्डारमें से बाहर निकालता है और शरीरके भीतरी अवयवोंकी गतिको नियमित करता है। तुम्हारे शरीरमें रूधिर रात दिन घूमा करता है। हृदय निरन्तर धड़कता रहता है। पाचन क्रियाके अवयव भोजनमें से पोषक तत्व खींचकर शेषको मलके रूपमें बाहर निकाला करते हैं। स्वप्नमें मच्छर या कोई दूसरा जन्तु काटता है तो उसका प्रतीकार करनेके लिये हाथ ऊँचा उठता है। ये और ऐसी अन्य सभी क्रियाएं मनके द्वारा होती हैं, इन क्रियाओंपर तुम्हारा अधिकार नहीं है, तुम अपनी इच्छाके अनुसार रूधिरकी गतिमें या

हृदयके स्फुरणमें फेर फार नहीं कर सकते हो परन्तु इसी मनपर इस लेखमें बताई हुई क्रियाओंके द्वारा तुम्हें अधिकार प्राप्त करना है। उसे ही तुम्हारी इच्छानुसार कार्य करनेवाला बनाना है। जो तुमइतना कर सको तो समझना कि तुम्हारा कार्य सिद्ध हो गया।

आन्तरिकमन पर विशेष प्रकाश

कदाचित तुम सोचते होगे कि यह काम बहुत कठिन है परन्तु, यथार्थमें यह कार्य वैसा कठिन नहीं है। यदि तुम अपनी आन्तरिक मनकी प्रक्रियाओंको बराबर समझ लोगे और बताई हुई रीतिके अनुसार प्रयोग करोगे तो तुम एक सप्ताहमें अपने आरोग्यमें, अपने विचारमें, अपनी प्रकृतिमें महत्वपूर्ण परिवर्तनको देखोगे। तुम्हें इसबात को जान लेना चाहिये कि तुम्हारा आन्तरिक मन जो शरीरके अन्दर की क्रियाएं करता है बहुत कोमल और संस्कारग्राही है और बाह्य मन स्वतन्त्रता प्रिय और स्वतन्त्र काम करनेवाला है। वह सदैव विचार करता है, तर्क करता है, और सत्या-सत्यकी परीक्षा करता है इसलिये उसे जो आज्ञा दी जाती है उसे वह एकदम नहीं स्वीकार करता, उसपर वह नाना तरहके तर्क करने लग जाता है, कभी २ तो वह तुम्हारी आज्ञा स्वीकार कर लेता है और कभी २ सामने हो जाता है। यह बहुत चपल और अस्थिर है। बन्दर की नांई वह एक विषय से दूसरे विषयकी ओर दौड़ता है परन्तु आन्तरिक मन छोटे बालकके समान सरल है उसे जो आज्ञा दी जाती है उसे। वह एकदम ग्रहण कर लेता है और बराबर उसी तरह लेशमात्र भूल या हेर फेर

किये बिना उसे कार्यमें परिणत करता है वह लेशमात्र भी विचार नहीं करता। उसे भली बुरी जो आज्ञा दो वह तुरन्त मान लेता है और यह तुम्हें मालूम ही है कि तुम्हारे शरीरके भीतरी अवयवों, तुम्हारे विचारों और तुम्हारे स्वभावपर उसका पूरा प्रभाव है, पूरा अधिकार है। अब तुम आन्तरिक प्रक्रिया द्वारा शरीर की संपूर्ण व्याधियों और कुटेवोंको पराजय करनेकी गुप्त रीतियोंका कुछ भेद समझ गये होगे। यदि न समझे होगे तो आगे समझ जाओगे। तुम अपने शरीरके स्वामी कहलाते हो। मैं कहता हूं कि तुम सचमुच ही उसके संपूर्ण स्वामी बन जाओ। मैं चाहता हूं कि तुम बलवान और नीरोग बनो।

आवश्यकीय सूचना

जिन मनुष्यों ने राजयोगके मार्गमें प्रवेश किया है वे ऊपर कही हुई बातोंको सहजही मान लेंगे परन्तु जो केवल जिज्ञासु हैं वे इन बातोंको स्वीकार करनेमें संशय करेंगे। उनका यह संशय दूर करनेके लिये पहिले ही एक सरल प्रयोग बतलाऊँगा, जिसको आजमाकर देखनेसे उनका संशय तिमिर हट जायेगा, आत्म श्रद्धा बढ़ेगी और आवश्यकीय क्रियाएं करनेके लिये उनको बल प्राप्त होगा। साधना रूपी मार्गपर चलनेवाले प्रत्येक शिष्यको स्मरण रखना चाहिये कि जब तक बाह्यमन चंचल है तबतक तुम्हारी आज्ञाएं और सूचनाएं आन्तरिक मन तक कदापि नहीं पहुँचेगी। इसलिए पहिले बाह्य मनको स्थिर करना चाहिए। अथवा उसे सुषुप्ति अवस्थामें लाना

चाहिये। जब मालूम हो कि बाह्य मन सुषुप्ति अवस्थामें है अथवा स्थिर हो गया है तब आन्तरिक मनको जो आज्ञाएं देनी हों दे डालो, जो संस्कार डालना हो डाल दो, वे सब सफल होंगे। ये राजयोग की गुप्त कुंजियां लोकहितके लिए प्रकटकी जाती हैं। इनसे लाभ उठाकर बलवान और विजयी होना अथवा लाभ न उठाकर दुर्बल और पराधीन रहना स्वयं तुम्हारे ही हाथमें है। प्रत्येक मनुष्य अपने सद्भाग्यका स्वयं कर्ता हर्ता है।

साधनाका द्वार

अब यदि तुम बलवान और स्वस्थ होनेके लिये उत्सुक हो, जो गुप्त रीतियाँ बताई जाती हैं उनका लगातार अभ्यास करते रहनेकी दृढ़ता रखते हो तो आगेकी पंक्तियोंको पढ़ो नहीं तो इस लेखको एक ओर ताकमें रख दो अथवा किसी विशेष अधिकारी मित्रके आधीन करदो। कितने ही मनुष्य छोटे बालकके समान जिज्ञासु होते हैं। वे कोई नई बात सुनकर तुरन्त उसके मोहमें पड़ जाते हैं और उसके पीछे दौड़ने लगते हैं वे एक या दो दिन उसका प्रयोग करते हैं और मनः कल्पित परिणामकी सिद्धि न दिखाई देने पर उसे छोड़ देते हैं। एक बालक जमीनमें बीज बोता है, उसके ऊपर जल सिञ्चन करता है, मिट्टी द्वारा उसे ढांक देता है परन्तु अंकुर फूटा या नहीं यह देखने के लिये अधीर होकर दस दस पन्द्रह पन्द्रह मिनिटमें मिट्टी खोदकर देखता है। अब विचारो, क्या वह बीज कभी अंकुरित होगा? यदि तुम इस बालकके समान अधीर हो जो

एक या दो दिवसके अभ्यासमें सिद्धि की आशा रखता है तो यह मार्ग तुम्हारे लिए नहीं है। साधनाके द्वारमें प्रवेश करनेके पहिले तुममें दृढ़ता और आत्म श्रद्धाके होनेकी बड़ी आवश्यकता है। यह राजयोगकी प्रवेशिका परीक्षा है। इस परीक्षाके पास किये बिना किसी विद्यार्थी (साधक) को साधना के द्वारमें प्रवेश करनेका अधिकार नहीं मिलता और यदि कोई ऐसी अपरिपक्व साधक अवस्थामें प्रवेश करता है तो वह अवश्य ही निष्फल जाता है और वह अपनी भूलके कारण, अथवा शीघ्रताके कारण निष्फल हो जानेसे योग विद्याका कट्टर शत्रु बन जाता है। उसे ढोंग या इन्द्रजाल समझने लगता है।

पहिली सीढ़ी

उपरिलिखित नियमानुसार यदि तुम अधिकारी हो तो दृढ़ता, आत्म-श्रद्धा, और मनोबलको अपना साथी बनाकर मेरे साथ किसी एकान्त स्थानमें चलो और कमरेका दर्वाजा बन्द करलो। यदि तुम्हारे हृदयमें व्यग्रता तर्क वितर्क आदि हों तो उन्हें बाहरके कमरेमें रख आओ और प्रसन्न चित्त से मेरे सन्मुख आसन पर बैठ जाओ। मनमें किसी प्रकारका संशय मत रखो। कहा है "संशयात्मा विनश्यति।" इस क्रियामें कुछ भी कठिनाई नहीं है। यदि तुम पद्मासन बैठ सकते हो तो ठीक है, नहीं तो एक आराम कुर्सीपर सो जाओ। यदि आराम कुर्सी भी न हो तो दरीपर शिर, और पैरके नीचे तकिया रखकर लेट जाओ। अब तुम अपने हाथों, पैरों गर्दनकी स्नायुओंको शिथिल कर दो। शिथिल करनेकी क्रिया

बहुत ही आवश्यक है। यदि तुम प्रति दिन एक या दो वार पांच या दस मिनिट शरीरको शिथिल करके निश्चेष्ट होकर पड़े रहने का अभ्यास कर लोगे तो तुम्हारी सारी थकावट उतर जाया करेगी और नई शक्ति आ जाया करेगी। इससे तुम्हारी आयुकी वृद्धि होगी अतएव शिथिल होना सीखो। हाथ पैरोंको बिलकुल ढीले करदो कपड़ेके समान नरम हो जाओ, मानो शरीरमें बिल्कुल शक्ति ही नहीं है। यह काम एकदम सिद्ध नहीं होगा। यदि आठ दस दिन तक बिना उकताये अभ्यास जारी रक्खोगे तो अवश्य सफलता होगी। इस क्रियासे तुम अपनी बड़ीसे बड़ी थकावट चाहे जब सहज ही मिटा सकोगे। आठ घंटेकी निद्रा लेनेसे शरीरको जितनी विश्रांति मिलती है उतनी ही इस शिथिल करनेकी क्रियासे कुछ मिनटोंमें ही मिल जायगी। शिथिल हो चुकने पर अब एक लम्बी श्वांस लो। फेफड़ोंमें एक साथ सब वायु मत भरो और ठहर ठहर कर अटक अटक कर भी श्वांस मत लो; वरन् धीरेसे गहरी श्वांस लो, फेफड़े और छातीको वायुसे भर डालो और वायुको नाभि पर्यन्त जाने दो। यदि तुम्हें अभ्यास न हो तो कुंभककी अर्थात् श्वांसको अन्दर रोकनेकी क्रिया मत करो जैसे धीरे धीरे श्वास ली थी इसी प्रकार उसे धीरे धीरे छोड़ दो। फिर जितने क्षण तक बिना श्वासके रह सको उतने समय तक श्वांस मत लो। यही उत्तम कुंभक है। इसके पश्चात फिर धीरे धीरे गहरी श्वांस लो और फिर धीरे धीरे बाहर निकालो। इस क्रियाको सुख शान्ति पूर्वक करना चाहिये फेफड़ा और हृदयको श्रमित मत

होने दो। बीच बीचमें हो सके तो ॐ का उच्चारण करो। यदि इस बतलाई हुई प्रक्रियाके अनुसार अभ्यास करोगे तो तुम्हारा बाह्य मन स्थिर हो जायगा और आन्तरिक मन तुम्हारी आज्ञायें ग्रहण करनेको सदैव तत्पर रहेगा।

सामान्य आदेश

जब तुम इस स्थिति तक पहुंचोगे तब तुम्हारी श्वांस बहुत कुछ स्थिर हो जायगी। तुम्हारा मन विचार करना या भटकना छोड़ देगा और तुमको ऐसा भासने लगेगा कि सारे संसारमें मेरे सिवा और कोई नहीं है। ऐसी स्थिति प्राप्त करनेके लिये तुम्हें धैर्यके साथ प्रयत्न करना चाहिये। चाहे थोड़े दिन लगें चाहे अधिक परन्तु इस स्थिति तक पहुंच सब सकते हैं। जब तुम ऐसी स्थितिमें प्रवेश करोगे तब तुम्हें समझना चाहिये कि तुम्हारा आन्तरिक मन तुम्हारा आदेश ग्रहण करने योग्य हो गया है। इतना हो चुकनेपर निम्न-लिखित महामन्त्रको मनन करते हुए उच्चारण करो। याद रखना चाहिये कि इस मन्त्रके शब्दोंको केवल मुँहसे जपने या कह जानेसे कुछ लाभ नहीं होता। इसके अर्थको समझकर और स्थिरताके साथ विचार करके उसके भावको हृदयङ्गम करना चाहिये। प्रत्येक वाक्य कहते समय उसका जो भाव हो तुम यथार्थमें वैसे ही हो ऐसी दृढ़ धारणा करनी चाहिये। कल्पना मिथ्या नहीं होती है। स्मरण रक्खो तुम जैसी कल्पना करोगे वैसे ही हो जाओगे। जब तुम श्रद्धापूर्वक यह मान लेते हो कि मैं बलवान हूं तब तुम सचमुचमें

ही बलवान हो। अतएव तुम ऐसी कल्पना करो कि हमारे हाथ, पांव, पीठ, छाती आदि सब स्नायु बद्ध और रुधिरसे परिपूर्ण हैं। थोड़े समयके बाद तुम्हें इस क्रियाका चमत्कार दिखाई देगा।

महामन्त्र—ऊँ मैं अपने शरीरका स्वामी हूं। मैं सुखरूप हूँ। मैं बलवान हूँ। मेरा रुधिर सब नाड़ियोंमें निरामय वेगसे भ्रमण करता है। मेरे फेफड़े और हृदय अपना कार्य नियमित रीतिसे करते हैं। मेरी जठराग्नि उत्तम रीतिसे अन्नको पचाती है। उससे शुद्ध रुधिर उत्पन्न होता है। आंतें निरुपयोगी मलको बाहर निकालती है।

मैं फिर कहे देता हूँ कि इसका प्रत्येक वाक्य उच्चारण करते समय ऐसी दृढ़ कल्पना करनी चाहिये कि मैं जो कह रहा हूँ उसके अनुसार शरीरमें क्रियाएँ हो रही हैं अथवा उन क्रियाओंकी मूर्तिको अपने हृदयमें बनाना चाहिये। तुम्हारी कल्पना जितनी दृढ़, श्रद्धा-युक्त और सतेज होगी उतना ही अधिक तुमको लाभ होगा। आरम्भ में पूरा मन्त्र उच्चारण करनेके लिये तुम्हें पांचसे दस मिनिट लगेंगे बादमें तुम्हारा अभ्यास बढ़ जायगा तब तुम अधिक समय तक एक ही विचारमें मग्न रहना सीखोगे और वैसे ही अधिकाधिक बल और आरोग्यता प्राप्त करोगे।

प्रातःकालकी क्रिया

ऊपर बतलाई हुई क्रियाका उपयोग दिनमें जब कभी दस दस पांच पांच मिनिटका अवकाश मिले तभी करने लगना चाहिये और इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिये। पहिले थोड़े दिन तक मनको याद दिलानी पड़ेगी परन्तु कुछ दिनोंके बाद अभ्यास बढ़ जानेपर मन आप ही आप स्वाभाविक रीतिसे ध्यानस्थ हो जायगा; परन्तु जो साधक पूर्ण आरोग्य और बल प्राप्त करनेकी इच्छा रखते हों उन्हें प्रतिदिन प्रातःकाल मनको स्थिर करके एक क्रिया करनी चाहिये। पहिले तो ऊपर कहे अनुसार शिथिल होकर बाह्य मनको स्थिर करो। फिर अपने सामने हनुमान, भीम, राममूर्ति अथवा और किसी महा बलवान पुरुषका चित्र रक्खो। उसके शरीरके प्रत्येक अङ्गको प्रेमपूर्वक देखो और फिर नेत्र बन्द करके नीचे लिखे अनुसार कल्पना करो:—

मेरा शरीर वज्रके समान दृढ़ और शक्तिमान है। मेरे हाथ पैर और सब शरीरके स्नायु कठिन, मोटे और सशक्त हैं। शरीरके किसी भागमें भी रोग नहीं है, सम्पूर्ण शरीर अलौकिक चेतन शक्ति से परिपूर्ण है।

इस विचारको मनमें खूब स्थिर करो ऐसी कल्पना करके कि हम स्वतः ऐसे हैं अपने हाथ, पांव और छाती पर हाथ फेरो, बार

और नाभि पर्यन्त दीर्घ श्वास लो। इस क्रियाको प्रतिदिन १० से १५ मिनिट तक करो।

उपयोगी व्यायाम

सदैव बिस्तरोंसे उठकर छतपर जाओ। यदि पवन हो तो कमरेकी सब खिड़कियाँ खोलकर एक खिड़कीके सामने खड़े हो जाओ। फिर अमृतमयी वायुसे फेफड़ोंको भरो और तुरन्त ही खाली करो। इस प्रकार दीर्घ श्वास प्रश्वासकी क्रिया जब तक बन सके करो। जब फेफड़े श्रमित हुए मालूम पड़ने लगें, हृदय जोरसे धड़कने लगे और रक्त खूब दौड़ने लगे तब इस क्रियाको बन्द कर दो और आराम करो। इस प्रकार नित्य सबेरे और शामके समय खुली हवामें दीर्घ श्वास प्रश्वास लेनेकी कसरत किया करो।

दूसरी कसरत

सीधे खड़े हो जाओ। पैर और जंघाओंके स्नायुओंको कड़े कर दो। एक दीर्घ श्वास लो और वायु फेफड़ेमें रोक रक्खो एड़ियोंको ऊँची उठाकर अंगूठे और अंगुलियों पर शरीरका सारा भार रखकर खड़े हो जाओ। फिर धीरे धीरे पैरोंको नीचे आने दो और साथ ही साथ फेफड़ेमें रोके हुए श्वासको धीरे धीरे नाकके नथुनों द्वारा बाहर निकालते जाओ। फिर एक शोधक प्राणायाम करो। शोधक प्राणायामकी क्रिया इस प्रकार है :—धीरे धीरे नाकके नथनों द्वारा एक श्वास लो और जबतक सरलतापूर्वक उसे फेफड़ोंमें

रोक सको रोको। फिर जैसे सीटी बजाते हैं इस प्रकार जोरसे मुख द्वारा श्वासको बाहर निकाल दो। ये कसरतें और कियाएँ यथाशक्ति करनी चाहियें।

तीसरी कसरत

बिल्कुल सीधे खड़े हो जाओ, छाती आगे निकालो, गर्दन जरा पीछे करो और कन्धोंको भी कुछ पीछेकी ओर हटाओ मतलब यह कि बिल्कुल फौजी ढंगसे खड़े हो जाओ। फिर एक दीर्घ श्वास लो। साथ ही दोनों हाथ आगे ले जाओ और मुट्ठी बांधकर जोर से कन्धोंके पास ले जाओ। इस प्रकार कई बार करो। ऐसा करते समय हाथोंमें खूब ताकत रखो यहां तक कि वे सहज ही कांपते हुए मालूम पड़ें। फिर हाथोंको जैसे थे वैसे करके बिल्कुल ढीले कर दो। फिर फेफड़ोंमें रोकी हुई हवाको मुख द्वारा जोरसे बाहर निकाल दो और एक शोधक प्राणायाम करो। ये कसरतें शरीरके ज्ञान-तन्तुओंको बहुत बलवान बनाती हैं। तीनों कसरतें बहुत ही आवश्यक और महत्व की हैं। बाह्य दृष्टिसे देखनेवालोंको शायद मालूम हो कि ये कसरतें मामूली हैं परन्तु अनुभव करने पर ये बहुत लाभकारी सिद्ध होती हैं। कसरत, प्राणायाम और इच्छाशक्ति इन तीनोंका एकत्र उपयोग करके जो बल उत्पन्न होता है वह अन्य किसी तरहकी कसरतसे प्राप्त नहीं हो सकता।

अमृत

अब मैं तुम्हें एक अद्भुत चामत्कारिक और बलवर्द्धक प्रयोग सिखाता हूँ। सैकड़ों वर्षोंसे जिस अमृतको खोजनेके लिये लोग प्रयत्नशील थे और उसे प्राप्त नहीं कर सके थे उसे मैं आज तुम्हें बतलाता हूँ। यह सच्चा अमृत कोई पेटेंट दवा या पौष्टिक वस्तु नहीं है, यह मन्त्रित तावीज या डोरा भी नहीं है परन्तु यह योगकी एक क्रिया है। यह क्रिया इतनी सरल है कि इसे हर कोई कर सकता है। तुम इसे आज ही प्रयोगमें लाओ। तुम अपने कमरेमें प्रवेश करो और अपने मनकी व्यग्रता, चिन्ता, तर्क, वितर्क आदि सबको दूर कर डालो। फिर प्रसन्न चित्तसे एक आसन या आराम कुर्सी पर बैठ जाओ और कुछ समय तक दीर्घ श्वांस प्रश्वांस लो। दश पांच बार जोरसे ओंकारका उच्चारण करो और फिर ऊपर बतलाई हुई रीतिके अनुसार शिथिल हो जाओ मैं पहिले भी कई बार कह चुका हूँ कि शिथिल होनेकी क्रिया बहुत ही आवश्यक और महत्व-पूर्ण है। साधारणतः लोक व्यवहारमें हमारे ज्ञान तन्तुओंको इतना श्रम पड़ता है कि यदि दिनभरमें १० मिनिट भी शिथिल होनेका अभ्यास न रखा जाय तो जीवनतत्व अल्प समयमें ही क्षीण हो जाय। वर्तमान समयमें आयुष्यके घट जानेका यह भी एक कारण है। अच्छा, शिथिल हो जाने पर तुम अपने मन और शरीरकी परीक्षा करो। नेत्र बन्द करके ऐसी कल्पना करो कि "मेरे आस पासका समस्त वाता-वरण एक परम चेतन शक्ति (Energy) से भरपूर है। यह चेतन विश्वव्यापी है। इस अनन्त चेतन समुद्रके मध्य हम अकेले बैठे

हुए हैं। सारे संसारमें हम और चेतन शक्तिके सिवा और कुछ नहीं हैं"। तुम अन्य सब मनुष्योंको, सब पदार्थोंको थोड़ी देरके लिए भूल जाओ। फिर कल्पना करो कि "मैं इस चेतन सागरमें गोता लगा रहा हूँ, चेतनसे व्याप्त हो रहा हूँ"। इस समय तुम अपने शरीर और मनको कपड़ेके समान ढीला कर दो। कल्पनाको खूब सतेज करो। तुम अपने नेत्रोंके सन्मुख इस क्रियाको जितनी उत्तमताके साथ चित्रित करोगे उसी परिमाणमें तुम इस चेतनरूपी अमृतको प्राप्त कर सकोगे। अब कल्पना करो कि चेतनकी लहरें एकके बाद एक चारों ओरसे तुम्हारे शरीरमें प्रवेश कर रही हैं। वे तुम्हारे शरीरकी प्रत्येक रग और परमाणुको नया बनाती हैं। इस समय ऐसा विचार करो कि तुम प्रत्येक श्वास द्वारा जगतमेंसे शक्तिका आकर्षण करते हो और उसके द्वारा तुम्हारा शरीर बलवान और तेजस्वी बनता है। यह सच्चा अमृत है। इसके द्वारा ऋषि लोग दीर्घजीवी होते थे और तुम भी हो सकते हो। यह क्रिया देखनेमें बहुत सरल मालूम होती है। इससे इसका मूल्य कम मत समझना। देखो, गुरुत्वाकर्षणका नियम कितना सरल है परन्तु उसका प्रभाव विश्व-व्यापी है, संसारके सब बड़े बड़े नियम ऐसे ही हैं। उनका महत्व उनके उपयोगसे प्रगट होता है।

सूर्यकिरणोंका आकर्षण

ऊपर बताई हुई रीतिसे ही सूर्य किरणोंमें व्याप्त प्राणोंको पोषण करनेवाली महान शक्तियोंका आकर्षण किया जा सकता है। प्राचीन

ऋषि लोग सूर्यके प्रकाशमें बैठकर सन्ध्या वन्दन करते थे, इसका मतलब यह है कि वे उपरिलिखित क्रियाओं द्वारा सूर्यमेंसे रेडियम और ऐसे ही दूसरे आयुवर्द्धक तत्वों को शरीरमें खींचते थे। यदि तुम चाहो, संकल्प करो तो तुम भी वैसा करनेमें समर्थ हो सकते हो। प्रातःकालके पहले प्रहरमें जब सूर्यमें धूप तेज नहीं होती एक वस्त्र पहिनकर और बाकी शरीर खुला रखकर और यदि आवश्यकता जान पड़े तो एक कपड़े द्वारा सिर ढंककर सूर्यके प्रकाशमें बैठ जाओ और नेत्र बन्द करके ऐसी कल्पना करो कि जो सूर्य किरणें हमारे शरीर पर पड़ रही हैं और जो हमारे चारों ओर फैल रही हैं उन सबमें रहनेवाली शक्ति (Energy) हमारे शरीरमें प्रवेश कर रही है। थोड़ी देर बाद तुम्हारा सारा शरीर किसी अलौकिक बिजलीके समान शक्तिसे चमक उठेगा और तुमको नवजीवन प्राप्त होगा। तुम जीवनके सच्चे आनन्दका अनुभव करने लगोगे।

सोनेके पहिले क्या करना चाहिये

सोनेके पहिले निम्नलिखित क्रियाको करनेका अभ्यास डालो। बिस्तरों पर चित्त लेट जाओ, पैरोंके नीचे भी एक तकिया रक्खो अर्थात् सिरके समान पैरोंको भी कुछ ऊँचाई पर रक्खो। कुछ दीर्घ श्वास लो और शिथिल हो जाओ। फिर सिर, नेत्र, गर्दन, छाती, पैर आदि एकके बाद एक अवयव पर जहां तक तुम्हारा हाथ पहुंचे थोड़ी देर तक हाथ रखकर ऐसी दृढ़ भावना करो कि प्रत्येक अवयव

अपना कार्य नियमित रूपसे कर रहा है। यदि तुम्हारे किसी अवयव में कोई व्याधि है तो उस अवयव पर अधिक समय तक हाथ रक्खो और ऐसी भावना करो कि वह व्याधि निर्मूल हो रही है। तुम अपनी भावना शक्तिको कम मत समझो। तुम्हारी भावनाके द्वारा केवल तुम्हारे शरीरका ही नहीं वरन सारे संसारका परिवर्तन हो सकता है। ईसामसीहने एक प्रसंग पर कहा था "यदि तुम आज्ञा करोगे तो ये पहाड़ लुढ़ककर समुद्रमें जा गिरेंगे" मनुष्यकी भावनाका बल बहुत जबर्दस्त है। तुम मनुष्य हो, मनुष्य होनेका महत्त्व क्यों अपने हाथों द्वारा खोते हो? अपने हाथोंसे क्यों दरिद्र और निर्बल बनते हो।

जब निद्रा देवी तुम्हारी आँखों पर अपना अधिकार जमाने लगे तब एक अंतिम भावना करके उस देवीके आधीन हो जाओ। तुम ऐसी भावना करो कि प्रातःकाल जब मैं सोकर उठूं तब मेरा शरीर पूर्ण रूपसे स्वस्थ और ताजा हो, मस्तक हलका और प्रफुल्लित हो। बस ऐसी भावना करके सो जाओ। जब तुम प्रातःकाल सोकर उठोगे तब तुम्हें मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर स्वस्थ और निरोगी है। तुम्हारा शरीर तो यन्त्र है उसे तुम जैसा बनाना चाहोगे वैसा ही बन जायगा।

किसी खास व्याधिका निवारण

ऊपर लिखी हुई सब क्रियायें स्वस्थ और बल प्राप्त करनेके लिये बताई गई हैं परन्तु यदि शरीरमें कोई खास व्याधि हो तो उसका

निवारण करनेके हेतु ऊपर लिखी हुई क्रियाओंके सिवा एक दूसरी क्रिया और करनी चाहिये। शरीरके जिस भागमें दर्द होता हो अथवा जिस अङ्गमें व्याधि हो उस पर अपना हाथ रक्खो (अब यह कहनेकी आवश्यकता नहीं रही कि कोई भी क्रिया करनेके पहिले दीर्घ श्वास लेने और शरीरको शिथिल करनेकी नितान्त आवश्यकता है। फिर तुम अपने चित्तकी वृत्तिको व्याधि स्थान पर स्थिर करो। यह क्रिया कुछ कठिन तो है परन्तु थोड़े दिनके अभ्याससे सुगम हो जाती है। मानलो कि तुम्हारी छातीमें शूलका दर्द है तो उस समय शरीरके और किसी अवयव की ओर मन न ले जाकर केवल छातीकी ओर मन लगाओ। मानो कि उसके सिवा तुम्हारे कोई अवयव है ही नहीं। ऐसा करनेसे वह अवयव तुम्हारी चित्त वृत्तिका केन्द्र बन जायगा और उस जगह पर तुम अधिक आत्म-बल डाल सकोगे। जैसे सामान्य कांचके द्वारा आग पैदा नहीं होती परन्तु बहिर्गोल (Concave) कांचको सूर्यकी धूपमें रक्खो तो उस कांचपर पड़नेवाली सूर्यकी समस्त किरणें उसके एक मध्य बिन्दु पर इकट्ठी हो जाती हैं और उसके नीचेवाले पदार्थमें आग पैदा कर देती हैं। उसी प्रकार तुम्हारी भटकती हुई वृत्तियों द्वारा रोग दूर नहीं हो सकता परन्तु उन सब वृत्तियोंको किसी एक अवयव पर स्थिर करनेसे अद्भुत परिणाम दिखाई देता है। जिस अङ्गमें व्याधि हो उस पर मनकी वृत्तियोंको स्थिर करनेके पश्चात् ऐसी कल्पना करो कि उस जगहसे व्याधि छूटकर श्वास द्वारा बाहर निकलती जाती है। और जो श्वास तुम भीतर खींचते हो उसके

द्वारा तुम्हारे शरीरमें बल और जीवनका संचार होता है। इसके बाद एक प्रबल आज्ञा करो कि व्याधि मात्र मेरे शरीरसे बाहर निकल जांय। फिर तुम उसी क्षण किसी प्रकारकी शंका किये बिना ऐसी कल्पना करो कि हमारे शरीरसे एक मलिन श्वास द्वारा वह बाहर निकल रही है। तुम विश्वास रक्खो कि वह अवश्य निकल जायगी। तुम इस तरह एक आज्ञाका कैसा प्रभाव पड़ता है सो देखो। मैं तुम्हें झूठमूठ नहीं चढ़ाता हूँ वरन मैंने ये सब क्रियाएं स्वतः अनुभव करके देखी हैं। इस तरह मैंने अपनी व्याधियोंको स्वतः निर्मूल किया है इसमें आश्चर्य करने योग्य कुछ नहीं हैं। जो जानता है और जिसे अनुभव प्राप्त होगया है उसे ये क्रियाएं एक खेलके समान सरल हैं। विज्ञानके आश्चर्यजनक प्रयोग अज्ञानियों को विस्मित करते हैं परन्तु जो उनके ज्ञाता हैं उनको वे बहुत साधारण प्रतीत होते हैं। मानलो कि तुम्हें कब्जियत की बीमारी है। अब तुम सोते समय पेट पर हाथ रखकर आज्ञा करो कि सब मल प्रातःकाल निकलनेके लिये तैयार हो जाय। फिर कल्पना करो कि जठराग्नि, तिल्ली, आतें इत्यादि सब कर्म कर रहे हैं और मल पृथक हो रहा है दो चार दिन ऐसा करो और फिर देखो कि उसका क्या परिणाम होता है। हम समझते हैं कि कदाचित दूसरे दिन ही तुमको लाभ दिखाई देगा। परन्तु यदि तत्काल लाभ न दिखाई दे तो भी उसे सहसा मत छोड़ो। क्योंकि फल प्राप्तिमें विलम्ब होनेका एकमात्र कारण क्रियामें शिथिलता होना है। क्रियाओंमें दृढ़ श्रद्धा और पूर्णता होते ही फल अवश्य मिलता है—

यह आध्यात्मिक तत्वका अटल नियम है। इस रीतिके द्वारा तुम हर तरहकी व्याधियोंको दूर कर सकते हो।

सामान्य सूचनाएं

जब तुम जल पियो तब एक दम शीघ्रतासे मत पी जाओ। जिस प्रकार गर्म चाय या दूध पीते हो उसी प्रकार धीरे २ एक एक घूँट करके पियो। पानी पीते समय ऐसी भावना करो कि पानीमें जीवन तत्व है और वह हमारे भीतर प्रवेश कर रहा है। प्रत्येक घूँट लेते समय मनमें ॐ का उच्चारण करो। भोजन करते समय भी तुम ऐसी ही कल्पना करो कि मैं प्रत्येक चीज़मेंसे पोषक तत्व ग्रहण कर रहा हूँ। बारंबार ओंकारका उच्चारण करो हमेशा प्रसन्न रहो। चिन्ता और व्यग्रताको कभी मनमें न आने दो। बीमारीकी बातें न कभी करो और न कभी सुनो। तुम्हारे शरीर और मनपर तुम्हारा ही पूरा अधिकार है और किसीका नहीं। इसको कभी मत भूलो। तुम्हारी इस भावनामें परमात्म बल है इसको स्मरण रक्खो। सर्वेसन्तु निरामयाः।